１１月　こんだてよていひょう

令和８年度　　菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主　食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤（あか）	黄（き）	緑（みどり）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	上段：小学校 下段：中学校	
2	月	麦ごはん	牛乳	カレー鶏じゃが さきいかの酢のもの	牛乳 とり肉 厚揚げ 天ぷら 茎わかめ さきいか	米 麦 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ 枝豆 もやし だいこん きゅうり	550 724	22.8 28.9
4	水	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 いわし生姜煮 里芋サラダ	牛乳 卵 豆腐 いわし生姜煮 かつお節	米 麦 でんぷん 里芋	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ コーン 枝豆 赤しそ	563 740	22.2 28.0
5	木	レーズンパン	牛乳	クリームシチュー アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 生クリーム ツナ	レーズンパン じゃがいも 米粉 バター さとう アーモンド オリーブ油	たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん こまつな	603 718	22.6 26.7
6	金	麦ごはん	牛乳	さつま汁 ししゃもフライ（２尾） 白菜のごま和え	牛乳 とり肉 豆腐 ししゃもフライ	米 麦 さつま芋 こんにゃく 油 ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ 白菜 こまつな	621 776	21.3 24.9
9	月	麦ごはん	牛乳	キムチチゲ もやしと卵のナムル ミニりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 天ぷら 卵 茎わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 りんごゼリー	にんじん たまねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ にら もやし きゅうり	566 732	22.6 27.9
10	火	小：食パン 中：揚げパン	牛乳	鶏だんごスープ ごぼうサラダ マーシャルビンズ（小）	牛乳 きなこ（中） 鶏だんご ツナ マーシャルビンズ（小）	パン 油 さとう はるさめ ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん 白菜 きくらげ こまつな ごぼう だいこん きゅうり	558 760	21.5 29.0
11	水	鮭菜ごはん	牛乳	親子煮 大根サラダ	牛乳 鮭 卵 とり肉 厚揚げ 天ぷら かまぼこ	米 麦 じゃがいも さとう 油 ごま	広島菜 たまねぎ にんじん しいたけ 枝豆 だいこん こまつな コーン	616 812	23.3 29.5
☆ きくちさんデー （ さといも ）									
12	木	麦ごはん	牛乳	里芋のみそ汁 白身魚フライ れんこんきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ ホキフライ 茎わかめ 天ぷら	米 麦 里芋 油 こんにゃく ごま さとう ごま油	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ れんこん 枝豆	599 770	22.3 27.2
13	金	麦ごはん	牛乳	秋味カレー シーフードサラダ	牛乳 とり肉 大豆 チーズ いか わかめ	米 麦 さつま芋 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん れんこん しめじ キャベツ きゅうり	589 778	21.4 27.3
16	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 茎わかめのごま和え	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 大豆 茎わかめ かまぼこ	米 麦 でんぷん ごま油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな	561 735	22.7 28.0
17	火	小：揚げパン 中：食パン	牛乳	フォーガー キャベツのレモンサラダ マーシャルビンズ（中）	牛乳 きなこ（小） とり肉 ツナ マーシャルビンズ（中）	パン 油 さとう クイッティオ ごま油 アーモンド オリーブ油	にんじん たまねぎ 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ ブロッコリー レモン果汁	599 713	23.3 26.1
☆ ふるさとくまさんデー （ 上益城 ）									
18	水	文楽めし	牛乳	いちょう葉汁 卵焼き ごまネーズ和え	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 豆腐 かまぼこ 卵焼き	米 もち米 さとう ごま油 里芋 ごま	山菜 ごぼう にんじん いんげん だいこん しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり	564 709	22.7 27.3
19	木	ミルクパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ みかん	牛乳 ぶたひき肉 ひよこ豆 レッドキドニー 青いんげん豆 ささみ	パン じゃがいも 米粉 油	たまねぎ にんじん トマト水煮 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん	644 757	23.9 28.1
20	金	麦ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さんま生姜煮 菜焼き	牛乳 豆腐 さんま生姜煮 ちりめん 油揚げ	米 麦 さつま芋 さとう ごま油	だいこん れんこん にんじん しめじ ねぎ 白菜 こまつな	592 770	20.7 25.4
24	火	カット コッペパン	牛乳	野菜のトマトスープ ポテトサラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 チキンウインナー ひよこ豆 ハム 大豆	パン マカロニ オリーブ油 じゃがいも 黒糖 さとう	キャベツ たまねぎ だいこん トマト水煮 パセリ にんじん きゅうり	607 766	22.8 28.5
25	水	麦ごはん	牛乳	みそけんちん汁 さばのピリッとジャン しそ昆布和え	牛乳 豆腐 さば しそ昆布	米 麦 里芋 こんにゃく 油 さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	555 725	24.1 29.8
26	木	麦ごはん	牛乳	すいとん汁 信田煮 おかか和え	牛乳 ちくわ 肉詰いなり 卵 かつお節	米 麦 すいとん さとう ごま油	だいこん 白菜 にんじん しめじ ねぎ もやし こまつな	565 716	20.8 24.1
☆ 味めぐり （ 兵庫県 ）									
27	金	麦ごはん	牛乳	姫路おでん 白菜の即席漬け ひじきのり佃煮	牛乳 とり肉 厚揚げ 天ぷら こんぶ うずら卵（中） ちりめん ひじきのり佃煮	米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油	にんじん だいこん しょうが 白菜 こまつな つぼ漬	540 734	19.8 27.6
30	月	麦ごはん	牛乳	大根のそぼろ煮 野菜ぎょうざ（中２個） ゆかり和え	牛乳 とりひき肉 大豆 厚揚げ 天ぷら	米 麦 しらたき さとう 油 野菜ぎょうざ ごま	だいこん にんじん しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり 赤しそ	575 787	21.6 27.7

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。